

## 遊びリテーションで リハビリ嫌いを克服！！

リハビリ自体へのネガティブなイメージや身体的な苦痛、精神的な不安などがある高齢者の方もいらっしゃいます。遊びリテーションは、このようなリハビリ嫌いを克服し、意欲を高めるための有効な手段の一つです。遊びの要素を取り入れることで、「リハビリ」を「楽しいもの」と感じてもらい、高齢者の自発的な参加を促せ、身体機能の維持・向上だけでなく、精神的な活性化やコミュニケーションの促進も期待できます。今回はお手玉を使った遊びリテーションを実施いたしました。皆さん幼少期を思い出し、懐かしさにひたりながら、会話も弾んでおりました。投げて取る、素早い動作が求められる場面では集中力も鍛えられ、腕を色々な角度や方向に動かし、更衣や洗体の練習もする事が出来ました！



足の周りやお腹の周りをお手玉をもって回すことにより、更衣の練習に！



お手玉リレー 次から次に来るお手玉を急いで隣に渡す



最後はみんなで玉入れ(^^♪

### ～健康は食事から～ 栄養を学ぶパンフレットを配布

今回は栄養学について皆さんに学んでいただきたく、食事についてのパンフレットを作成いたしました。リハビリを行っている高齢者の内、半数は低栄養状態であるというデータもあります。栄養状態が整っていないと筋力向上につながらない・疲労回復が図れない・記憶力が低下する・集中力が維持できない…等々 栄養状態が整っていないことで数えきれないほどの弊害が発生します。頑張って運動していることが無駄にならないように、パンフレットを読んで勉強し、しっかりとバランスの良い食事をとり、リハビリに取り組みましょう☆



### ゆうあい福智 レク委員の先月の目標

ゆうあい福智のレクリエーション委員会で毎月目標を設定しており、先月の目標は「屋外に出て、季節を感じよう！」でした。デイケアでは、積極的に屋外歩行を行い、少しずつ色づき始めた山を見上げたり、冷たくなった空気を感じ、五感で秋を楽しむことができました。また、11月には外出レクリエーションで紅葉狩りを予定しております。お楽しみに☆

